

Міністерство освіти і науки України  
Комітет з фізичного виховання і спорту МОН України  
Сумська обласна державна адміністрація  
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації  
Національний університет фізичного виховання і спорту України  
Тартуський університет (Естонія)  
Сумський державний університет



## **ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ  
III МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ  
(Україна, Суми, 14–15 квітня 2016 року)

Суми  
Сумський державний університет  
2016

## ЛІКУВАЛЬНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ДЛЯ СТУДЕНТІВ ІЗ СКОЛІОЗОМ

Малус А. І., студ.

*Сумський державний університет*

*Linni9@yandex.ru*

Сьогодні важливого значення набуває фізичне виховання студентів ВНЗ, адже це засіб оптимізації режиму життя, активного відпочинку, збереження і підвищення працездатності студентів протягом усього періоду навчання. Першочерговою метою фізичного виховання у вищих навчальних закладах є сприяння у підготовці гармонійно розвинених і висококваліфікованих фахівців, які мають належний рівень здоров'я. Але, за останні роки намітилась чітка тенденція до збільшення кількості порушень постави в студентській молоді, за даними МОЗ України близько 90 % студентів мають порушення постави, з них 20 % діагностуються як сколіоз, 30 % як остеохондроз різних відділів хребта [1]. Одним з провідних засобів лікування сколіозу є лікувальна фізична культура (ЛФК), де фізичні вправи стабілізують вплив на хребет, зміцнюючи м'язи тулуба, дозволяють домогтися коригуючого впливу на деформацію постави та функцію зовнішнього дихання і дають загальнозміцнюючий ефект [2]. ЛФК рекомендована на всіх етапах розвитку сколіозу, але більш успішні результати вона дає на початкових етапах порушення. Комплекс засобів, що застосовуються для профілактики сколіозу включає: лікувальну гімнастику, вправи у воді, масаж, корекцію постави; елементи із різних видів спорту. Вправи лікувальної гімнастики повинні служити зміцненню основних м'язових груп, які підтримують хребет, м'язів, які випрямляють хребет, косих м'язів живота, квадратних м'язів попереку, клубово-поперекових м'язів, тощо. Комплекси вправ, що можна рекомендувати для лікування сколіозу. Вправа № 1. В.П. – основна стійка, права рука з гантеллю (1–2 кг) угорі, ривки

руками назад із зміною положення рук, кількість повторень 10–12 разів.

Вправа № 2. В.П. – лежачи на спині, руки вгору, підняти випрямлені ноги вперед – угору і торкнутися ними підлоги за головою, повернутись у вихідне положення, кількість повторень 10–15 разів.

Вправа № 3. В.П. – лежачи на животі на лавці, руки з гантелями вниз, піднімання гантелей через сторони вгору, кількість повторень 10–15 разів.

Вправа № 4. В.П. – вис на поперечині, повільно згинати ноги, дістати колінами до грудей, кількість повторень 10–12 разів.

Вправа № 5. В.П. – лежачи на животі, спираючись на руки і не відриваючи стегон від підлоги прогнутися, завмерти в цьому положенні на 3–5 секунд, потім повернутися, повторити 6–8 разів.

Вправа № 6. В.П. – стоячи на крок від стіни, торкнувшись руками стіни, прогнутися назад, піднявши руки вгору, і повернутися, повторити 5–8 разів.

Вправа № 7. В.П. – лежачи на грудях, руки за головою, відвести голову і плечі назад, руки вгору, прогнутися, тримати 5–7 секунд, повернутись у в.п., повторити 3–6 разів.

Вправа № 8. В.П. – стоячи, руки за головою, з силою відвести руки в сторони, піднявши руки вгору, прогнутися, завмерти на 2–4 секунди, повторити 6–10 разів.

Вищезазначені вправи необхідно використовувати також у процесі фізичного виховання у групах фізичної реабілітації ВНЗ, під час самостійних занять, які повинні бути систематичними і регулярними, тільки в цьому випадку можна розраховувати на максимальний позитивний ефект.

### **Література:**

1. Курпан Ю. І. Рухи проти сколіозу хребта / Ю. І. Курпан. – К., 2003. – 245 с.
2. Тихонова А. Я. Спортивная медицина, лечебная физическая культура и массаж / А. Я. Тихонова. – М. : Физкультура и спорт, 2007. – 351 с.